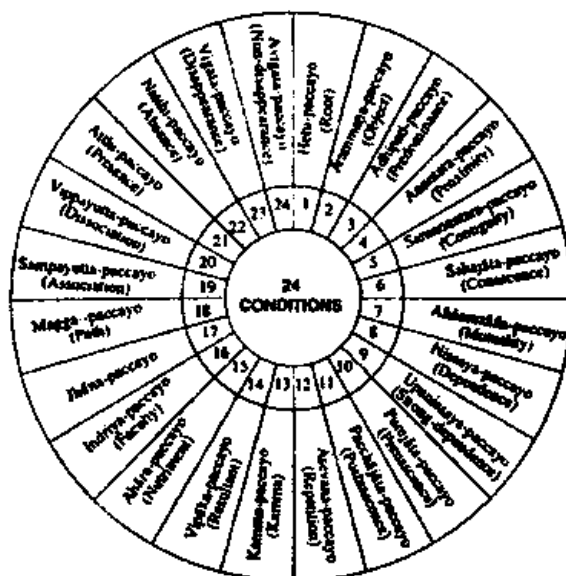


DHAMMĀNUPASSANĀ FROM THE POINT OF PATTHĀNA DHAMMA



Submitted by

U Ohn Kyaw (Pyin Oo Lwin)

21-12-2015

DHAMMĀNUPASSANĀ FROM THE POINT OF PATTHĀNA DHAMMA

Dhammānupassanā is the contemplation of Saṅkhata (conditioned) Dhamma i.e., Citta (mind), Cetasika (mental factor) and Rūpa (matter) with a lot of repetition and detail analysis.

- (I) One must realize Dhamma as Dhamma. For example, phassa (contact), paṭhavi (element of extension) must be known as phassa, paṭhavi.
- (II) They must be understood by 8 different natures;
 - (i) Lakkhanā
 - (ii) Rassa
 - (iii) Paccupathana
 - (iv) Padathana
 - (v) Ekattanaya
 - (vi) Nānattanaya
 - (vii) Evondhammatānaya
 - (viii) Abyāpāranaya
- (III) Arising of these Dhammas (dukkha saccā)
- (IV) Cause of arising of these Dhammas (samudaya saccā)
- (V) Cessation of these Dhammas (nirodha saccā)
- (VI) Path that leads to cessation of these Dhammas (magga saccā)

After that **dukkha saccā** must be known by three ways

- (a) Sacca ñāna (ariyasaccaṇ- truth of suffering which ariyas should perceive)
- (b) Kicca ñāna (pariñeyanti- this is to be rightly and well understood) and
- (c) Kata ñāna (pariññatanti- this has been fully, rightly and well understood).

Similarly, **Samudaya saccā** must be known by three ways

- (a) Sacca ñāna (ariyasaccaṇ- truth of origin of suffering)
- (b) Kicca ñāna (pahātabbanti- this should be abandoned) and
- (c) Kata ñāna (pahinanti- this has been abandoned).

Nirodhasaccā must be known by three ways

- (a) Sacca ñāna (ariyasaccaṇ- truth of the cessation of suffering)
- (b) Kicca ñāna (saccikātabbanti- this should be realized) and
- (c) Kata ñāna (sacchikatanti- this has been realized).

And the 4th noble truth, **Maggasaccā**, must be known by the three way

- (a) Sacca ñāna (ariyasaccaṇ- truth of the path that leads to the cessation of suffering)
- (b) Kicca ñāna (bhāvetabbanti- this has to be developed) and
- (c) Kata ñāna (bhāvitanti- this has been developed)

To be skillful step (1) and (2), one must dwell perceiving to distinguish citta, cetasika and rūpa that appear like a flash at one mental moment of one mental process by 8 different methods:

- (a) Khandhā (aggregates)
- (b) Dhātu (element)
- (c) Āyatana (field, sphere, basis)
- (d) Ārammana/ Dhammārammana
- (e) Vedanābedā
- (f) Kicca
- (g) Kusala/ Akusala/ Abyākata
- (h) Paticca-samuppāda
- (i) Patthāna

If so,... One will discover the nature of noble truth free from ārammana-gana, kicca-gana, santati-gana and samūha-gana. And he will clearly realize arising, cause of arising, cessation and path to cessation of saṅkhata-paramattha-dhammas with his own wisdom.

On the other hand, the nature of origination and dissolution of five aggregates due to proper association of causes that consecutively work at every contact of Ārammana with Dvāra (door) will be clearly realize in one's own wisdom by the four kiccās (functions) – parīñātabba kiccās (function for well understood), pahātabba kiccās (function for abandonment), saccikātabba kiccās (function for perception) and bhāvetabba kiccās (function for practice).

For example, a yogi who is trying ānāpāna meditation will gain the following steps:

- (a) .. (firmly mindful on breath)
- (b) .. (awareness of the whole breath whether long or short)
- (c) .. (awareness of the beginning, middle and end of the whole breath)
- (d) .. (respiration becomes very smooth and soft)

A yogi in the 4th step can control and keep the breath (phoṭṭhaba-rūpa). In and out breathings are unable to be evident in this step. It's time to control and keep nāma-dhamma i.e., awareness of in- and out-breaths.

If one can fully control the nature of *touch-and-sense*, his own wisdom will accept the actual natures that this is just touch and sense (not I, not others, not man or woman, but just as phenomena)

With sufficient repetition on meditation, it will be known that there include other natures in every consciousness such as feeling on ārammana, sense-perception on ārammana, motivation the other dhammas to ārammana i.e. yogi (wisdom) will know arising and falling of five kinds of Khandhā.

Again, the insight (wisdom) will automatically accept and realize the arising, cause of arising, cessation and path to cessation of the nature of touch and sense. In this step, if yogi

can contemplate this causality together with two natures i.e., way of paticca-samuppāda and patthāna, it is said to be the higher Dhammānupassanā.

In this step, although ārammana (*Dhamārammana*) may be *kusala*, *akusala* or *abyākata*, the consciousness of yogi so-called ārammanika will only be *ñāṇasampayuttam mahākusala-citta* (moral consciousness associated with knowledge).

All right! We can literally find this phenomenon in ārammana-paccaya of paññāvāra-patthāna:

"Kusalo dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo.

Akusalo dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo.

Abyākato dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo."

"Sikkhā vā puthujjanā vā (kusalaṃ akusalaṃ abyākataṃ) aniccato dukkhato anattato vipassanti"

Our unrivalled lord Buddha had preached these words exactly in the patthānadhamma.

By this way,

If we contemplate the 1st part (*Kusalo dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo*), we can abandon rāgānusaya (craving) that dormant in sukha-vedanā (pleasant feeling).

If we contemplate the 2nd part (*Akusalo dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo*), we can abandon paṭigānusaya (hatred) that dormant in dukkha-vedanā (unpleasant feeling).

If we contemplate the 3rd part (*Abyākato dhammo kusalassa dhammassa ārammana paccayeṇa paccayo*), we can abandon avijjānusaya (ignorance) that dormant in asukamadukkha-vedanā (indifferent feeling).

By this way, one will realize and perceive the asaṅkhata-dhātu, Nirvanna.

Well, I would like to conclude my speech here by sharing my knowledge.

One who practice in vipassanā should recite and contemplate paccayanidessa patthāna and know the actual statement and explanation of these patthāna pāli. Simultaneously, he has to compare and cross-check the relations of patthāna with his khandhā (aggregates) at this recitation moment. I'm sure that this is actually one of the best methods for Dhammānupassanā.

ဓမ္မာနုပဿနာအား ပဋ္ဌာန်းရှုထောင့်မှလေ့လာခြင်း

ဓမ္မ - (သင်္ခတပရမတ်) ဖြစ်သော စိတ် , စေ, ရုပ် တို့အား အသေးစိတ်လေ့လာ၍ အဖန်တလဲလဲ ရှုမှတ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

(၁) ဓမ္မ (သင်္ခတပရမတ်) အား ဓမ္မဟုသိရမည်။ (ဥပမာ - ဖဿ၊ ပထဝီ စသည်ကို ဖဿ၊ ပထဝီ ဟူ၍ သိရမည်။

(၂) ထိုဓမ္မတို့၏ သဘာဝ (၈) မျိုးဖြင့် သိရမည်။

(လက္ခဏာ၊ ရဿ၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပဒဋ္ဌာန်၊ ဧကတ္တနည်း၊ နာနတ္တနည်း၊ ဧဝံဓမ္မတာနည်း၊ အဗျာပါရနည်းအားဖြင့် သိရမည်။)

(၃) ထိုဓမ္မတို့၏ ဖြစ်ခြင်းကို သိရမည်။ (ဒုက္ခသစ္စာ)

(၄) ထိုဓမ္မတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းကို သိရမည်။ (သမုဒယသစ္စာ)

(၅) ထိုဓမ္မတို့၏ ချုပ်ခြင်းကို သိရမည်။ (နိရောဓသစ္စာ)

(၆) ထိုဓမ္မတို့၏ ချုပ်ကြောင်းကို သိရမည်။ (မဂ္ဂသစ္စာ)

ထို့နောက် ဒုက္ခသစ္စာအား

(က) သစ္စဉာဏ် (အရိယာသစ္စံ)

(ခ) ကိစ္စဉာဏ် (ပရိညေယန္တိ)

(ဂ) ကတဉာဏ် (ပရိညာတန္တိ) အားဖြင့် ပိုင်းခြားသိရမည်။

သမုဒယသစ္စာအား

(က) သစ္စဉာဏ် (အရိယာသစ္စံ)

(ခ) ကိစ္စဉာဏ် (ပဟာတဗ္ဗန္တိ)

(ဂ) ကတဉာဏ် (ပဟိန္တိ)

နိရောဓသစ္စာအား

(၁) သစ္စဉာဏ် (အရိယာသစ္စံ)

(၂) ကိစ္စဉာဏ် (သစ္စိကာတဗ္ဗန္တိ)

(၃) ကတဉာဏ် (သစ္စိကာတန္တိ)

မဂ္ဂသစ္စာအား

(က) သစ္စဉာဏ် (အရိယာသစ္စံ)

(ခ) ကိစ္စဉာဏ် (ဘာဝေတဗ္ဗန္တိ)

(ဂ) ကတဉာဏ် (ဘာဝိတန္တိ) အားဖြင့် ခွဲခြားသိရမည်။

ဤနေရာတွင် အဆင့် (၁) နှင့် (၂) ကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာရန်အတွက် -

ဝိထိစဉ်တစ်ခုအတွင်းရှိ စိတ္တက္ခဏာ တချက်တိုင်းတွင် လျှပ်စီးလက်သလို ဖြစ်ပေါ်သွားသော စိတ်,စေ,ရုပ် တို့အား

(က) ခန္ဓာ

(ခ) ဓါတ်

- (ဂ) အာယတန
- (ဃ) အာရုံ / ဓမ္မာရုံ
- (င) ဝေဒနာဘေဒ
- (စ) ကိစ္စ
- (ဆ) ကု/အကု/အဗျာကတ
- (ဇ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်း
- (ဈ) ပဌာန်းနည်း စသည်တို့ဖြင့် ပိုင်းခြားတတ်စေရန် ကြိုးစားရပါသည်။

ဤသို့ဆိုပါလျှင်

သင်္ခတပရမတ်တည်းဟူသော စိတ်၊ စေ၊ ရုပ် တို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ ချုပ်ကြောင်းတို့အား ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လျက် အာရမ္မဏဂန၊ ကိစ္စဂန၊ သန္တတိဂန၊ သမူဟဂန များကင်းစင်လျက် သစ္စာသဘောများ ဉာဏ်တွင် ထင်မြင်လာပါလိမ့်မည်။

တနည်းအားဖြင့် အာရုံ၊ ဒွါရ တိုက်တိုင်း လျှပ်စီးလက်သလို တလစပ်ဖြစ် တလစပ်ပျက် နေသော စိတ်၊ စေ၊ ရုပ် (ခန္ဓာငါးပါး)တို့၏ အကြောင်းတွေ့ဆုံလျှင်ဖြစ်၊ အကြောင်းတွေ့ ပျက်လျှင်ပျက်နေသော သဘောအား သိ၊ ပါယ်၊ ဆိုက်ပွား (ပရိညာတဗ္ဗကိစ္စ၊ ပဟာတဗ္ဗကိစ္စ၊ သန္တိကာတဗ္ဗကိစ္စ၊ ဘာဝေတဗ္ဗကိစ္စ) လေးပါး ကိစ္စအားဖြင့် ဉာဏ်က သိနေပါလိမ့်မည်။

ဥပမာအားဖြင့်

ဝင်လေထွက်လေရှုနေသော ဝိပဿနာ တရားအားထုတ်သည့် ယောဂီသည် -

- (က) သတိမြဲရာ ပထမာ (ဝင်လေထွက်လေ အပေါ်၌ သတိမြဲခြင်း)
- (ခ) ဒုမ္မာ ရှည်တိုသိ (ဝင်လေထွက်လေအရှည် အတိုကိုသိခြင်း)
- (ဂ) လုံးစုံလင်းရာ တ၌သာ (ဝင်လေထွက်လေ စ၊ လယ်၊ ဆုံးကိုသိခြင်း)
- (ဃ) စမှာငြိမ်းစေဘိ (ဝင်လေထွက်လေ အထူးသိမ်မွေ့သွားခြင်း) ဟူသော လင်္ကာအစီအစဉ်အတိုင်း အသိအဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။

စတုတ္ထအဆင့်သို့ ရောက်သော ယောဂီသည် ဝင်လေထွက်လေတည်းဟူသော ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်အား သိမ်းဆည်း နိုင်ပြီဖြစ်ပါသည်။ ဤအဆင့်တွင် ဝင်လေထွက်လေ မထင်ရှား နိုင်တော့ပါ။ ထိုအချိန်သည် ဝင်လေ သိ၊ ထွက်လေ သိ ဟူသည့် နာမ်တရားအား သိမ်းဆည်း ရမည့် အချိန်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ထို သိ သဘောအား ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမ်းဆည်းမိပါက ယောဂီ ၏စိတ်သည် 'အာရုံ၊ ဒွါရတိုက်တိုင်း ဒွါရ (၆) ပေါက်၌ ထိသဘော၊ သိသဘောသာလျှင် ရှိ၏။ ငါသူတစ်ပါး ယောက်ျားမိန်းမ မရှိ' ဆိုသည့် သဘောအား ဉာဏ်က လက်ခံလာပါလိမ့်မည်။

ဆက်လက်အားထုတ်ပါလျှင် ထိုသိသည့် သဘောအတွင်းမှာပင် ခံစားသည့် သဘော၊ မှတ်သားသည့် သဘော၊ စေ့ဆော်သည့်သဘောများပါဝင်နေသည်ကိုလည်း သိလာပါလိမ့်မည်။ တနည်းအားဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်၊ ခန္ဓာငါးပါးပျက်သည့်သဘောအား သိလာပါလိမ့်မည်။

ထို့နောက် ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း၊ ဖြစ်ကြောင်း၊ ချုပ်ခြင်း၊ ချုပ်ကြောင်း သဘာဝ များကို ဉာဏ်မှ သိနိုင်လာပါလိမ့်မည်။

ဤအဆင့်တွင် ယောဂီသည် ခန္ဓာ၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သဘော၊ ပဌာန်းသဘောများနှင့် တွဲ၍ နှလုံးသွင်း နိုင်ပါက ယောဂီရှုသော ကမ္မဌာန်းသည် ဓမ္မာနုပဿနာ စစ်စစ်ဖြစ်နေပါပြီ။

ဤအဆင့်တွင် အာရုံ (ဓမ္မာရုံ) သည် ကုသိုလ်/အကုသိုလ်/အဗျာကတ တစ်ခုခု သဘာဝ ဖြစ်ပါစေ၊ ယောဂီ၏ အာရမ္မဏီကဟုခေါ်သော ရှုစိတ်ကား မဟာကုသိုလ်ညာဏသမ္ပယုတ်စိတ် သာလျှင် ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ဤဖြစ်စဉ်အား ပဌာန်း ပဉ္စာဝါရ အာရမ္မဏ ပစ္စည်းပါဠိတော်ဖြင့် ဖော်ပြရပါလျှင် -
ကုသလော ဓမ္မော၊ ကုသလဿဓမ္မဿ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော
အကုသလော ဓမ္မော၊ ကုသလဿဓမ္မဿ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော
အဗျာကတော ဓမ္မော၊ ကုသလဿဓမ္မဿ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော
သေက္ခာဝါ ပုထုဇ္ဇနာဝါ ကုသလံ/ အကုသလံ/ အဗျာကတံ အနိစ္စတော ၊ ဒုက္ခတော၊
အနတ္တတော ဝိပဿန္တိ ဟူသော ပါဠိတော်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားအခိုင်အမာ ဟောကြားထားတော်
မူခဲ့ပါသည်။

ဤနည်းအားဖြင့်

ကုသလော ဓမ္မောကုသလဿဓမ္မဿ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယောဟု ရှုနိုင်လာလျှင် သုခဝေဒနာ ၌ ကိန်းသော ရာဂါနုဿယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

အကုသလော ဓမ္မောကုသလဿဓမ္မဿ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယောဟု ရှုနိုင်လာလျှင် ဒုက္ခဝေဒ နာ၌ ကိန်းသော ပဋိဟာနုဿယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

အဗျာကတော ဓမ္မောကုသလဿဓမ္မဿ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယောဟု ရှုနိုင်လာလျှင် အဒုက္ခ မသုခဝေဒနာ၌ ကိန်းသော အဝိဇ္ဇာနုဿယအား ပယ်နိုင်လာမည်။

ဤသို့အားဖြင့် ယောဂီသည် နိဗ္ဗာန်ကို အဆင့်ဆင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် ဝိပဿနာ

ရှုသူ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးဦးသည် အနည်းဆုံး ပစ္စယနိဒ္ဒေသ ပဌာန်းပါဠိတော်အား အဓိပ္ပါယ်သိရှိပြီး မိမိ၏ ခန္ဓာနှင့် တိုက်ဆိုင်၍ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းသည် ဓမ္မာ နုပဿနာအား ပွားများနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပါတော့သည်။